

EVENT 2A



Three rounds for max points

1 min Pull-ups*

1 min Row for Calories

1 min Single/Double Unders*

1 min Wall Balls*

1 min Burpee on the Plate

1 min Rest

***Check the movement for your division.**

Your score is the total number of reps completed in 17 minutes.

	Round 1	Round 2	Round 3
Pullups			
Row			
SU/DU			
WBS			
Burpees			
TOTAAL AANTAL			

NAME ATHLETE: _____

NAME JUDGE: _____

BOX / AFFILIATE: _____

SIGNATURE ATHLETE: _____

SIGNATURE JUDGE: _____



EVENT 2A



Event 2A

Teens	Iron	Bronze	Silver	Gold	Platinum
Jumping Pullups (Every 5 JPU = 1 point) OR Pull-ups	Jumping Pullups (Every 5 JPU = 1 point)	Jumping Chest to Bar (Every 5 JPU = 1 point)	Pull-ups	Pull-up	Pull-ups
Row for Calories	Row for Calories	Row for Calories	Row for Calories	Row for Calories	Row for Calories
Single Unders (Every 5 SU = 1 point)	Single Unders (Every 4 SU = 1 point)	Single Unders (Every 5 SU = 1 point)	Double Unders (Every 2 DU = 1 point)	Double Unders (Every 3 DU = 1 point)	Double Unders (Every 3 DU = 1 point)
Wall Balls 6/4kg	Wall Balls Light 9/6kg	Wall Balls 9/6kg	Wall Balls 9/6kg	Wall Balls 9/6kg	Wall Balls 9/6kg
Burpee on the Plate	Burpee on the Plate	Burpee on the Plate	Burpee on the Plate	Burpee on the Plate	Burpee on the Plate

Toelichting

Voor deze klok dient een olopende klok van 17 minuten gebruikt te worden, of een interval timer met intervallen van exact 60 seconden x 17 intervallen.

Event 2A en 2B hoeven niet op dezelfde dag te worden uitgevoerd.

Bij een gelijkspel tussen twee atleten op 2A en 2B geeft de score op Event 2A de doorslag voor de prijzen.

Pull-up

Het event begint met de atleet staand onder het pullup-rek. De atleet mag het rek nog niet aanraken. Zodra de klok begint te lopen, start het event en mag de atleet het rek aanraken en beginnen met 60 seconds max reps van zijn/haar pullup variatie.

Bij de jumping variaties geldt dat iedere 5 herhalingen wordt gerekend als 1 punt. Haalt de atleet bijvoorbeeld 15 jumping pullups, dan mogen hier 3 punten voor worden toegekend. Haalt de atleet 14 jumping pullups, dan resulteert dit in 2 punten.

Row

Zodra de klok op 1:00 staat heeft de atleet precies 60 seconden de tijd voor zoveel mogelijk calorieën op de roeier. De atleet mag ervoor kiezen om eerder op de roeier te gaan zitten, maar mag de hendel pas pakken zodra de klok op 1:00 staat. Het aantal calorieën dat op de monitor staat zodra de klok op 2:00 staat telt als het aantal punten. Springt de roeier op 2:02 van 15 naar 16 calorieën dan telt dit als 15 punten.

Single en Double Unders

Van 2:00 tot 3:00 heeft de atleet de tijd voor zoveel mogelijk single of double unders, afhankelijk van zijn/haar divisie. De atleet mag het touwtje eerder vastpakken, maar pas beginnen met springen zodra de klok op 2:00 staat. Afhankelijk van de divisie tellen 2, 3, 4 of 5 herhalingen als 1 punt.

Wall Ball Shots

Van 3:00 tot 4:00 heeft de atleet de tijd voor zoveel mogelijk wall ball shots. Voor Iron zijn dit Wall Balls Light. De atleet mag de bal eerder vastpakken, maar pas beginnen met de squat zodra de klok op 3:00 staat. Elke rep telt hier als 1 punt.

EVENT 2A



Burpee on the Plate

Van 4:00 tot 5:00 heeft de atleet de tijd voor zoveel mogelijk burpees on the plate. Elke rep telt hier als 1 punt.

Rust

Van 5:00 tot 6:00 heeft de atleet rust. Daarna volgt nog twee maal hetzelfde rondje.

Het event is klaar wanneer de 16 minuten om zijn. De score voor het event bestaat uit het totaal aantal punten dat binnen de 16 minuten is behaald.

De atleet is zelf verantwoordelijk voor een goede uitvoering van alle movements. Bij twijfel van de judge of organisatie wordt de herhaling afgekeurd (no-rep).

Videostandaarden

Begin de video met het voorstellen van de atleet. Film daarna de Med Ball met het gewicht duidelijk in beeld. Film ook de hoogte van de jumping pullup indien van toepassing.

De video mag niet bewerkt of geknipt worden en de klok (of WodProof klok) en atleet moeten ten alle tijde in beeld zichtbaar zijn. Film vanuit een hoek zodat de bewegingsstandaarden duidelijk zichtbaar zijn. Video's met fisheye lenzen worden niet geaccepteerd.

Bewegingsstandaarden

Klik op de movement voor de bewegingsstandaarden en het filmpje. Heb je vragen, post deze dan in de comments onder de video.

- [Wall Ball Shot](#)
- [Wall Ball Light](#)
- [Jumping Pullup](#)
- [Jumping Chest to Bar](#)
- [Pull Up](#)
- [Row](#)
- [Single Under](#)
- [Double Under](#)
- [Burpee on the Plate](#)